

Как "пережить" вынужденную самоизоляцию с детьми?

Вынужденная самоизоляция – довольно серьезное ограничение для каждого. Взрослый человек в длительной изоляции подвержен тревоге, страхам и агрессии. В этой ситуации сложно представить, каково приходится детям.

Что происходит с детьми в самоизоляции?

В вынужденной самоизоляции у детей пропадает возможность удовлетворять некоторые психологические потребности, которые раньше удовлетворялись простым выходом из дома и ежедневным общением с окружающей средой.

Ребенок гораздо больше взрослых страдает от недостатка впечатлений. Вне изоляции он получал их в детском саду, во дворе, общаясь со сверстниками или в гостях у родственников и друзей. Если ребенок не выходит за пределы квартиры, если его часто одергивают родители «Не бегай!», «Успокойся!», если его движения ограничены, а родители не могут занять его (в силу занятости дистанционной работой), то ребенок страдает. Это может проявиться в апатии, или, наоборот, в повышенной возбудимости и даже агрессивности.



Вот несколько советов о том, как вести себя с детьми, чтобы они пережили происходящее с минимальными потерями для своей психики.

1. Уделите больше времени ласке

Если ребенок маленький, ему особенно важно чувствовать близость родителей. Найдите время лишней раз обнять своего ребенка. Тактильный контакт поможет не только детям, но и родителям снизить переживаемый стресс.

2. Дайте возможность ребенку получать новые впечатления

Дефицит впечатлений действительно сильно сказывается на психологическом благополучии детей. Посмотрите вместе интересный мультфильм или сказку,

займитесь спортивными упражнениями, приготовьте какое-нибудь блюдо, смастерите игрушку или нарисуйте рисунок. Когда ребёнок делает что-то вместе с родителями, он приобретает уверенность в себе.

3. Расскажите о чем-то новом

Помимо новых впечатлений детям важно ежедневно усваивать новую информацию. Полистайте вместе энциклопедию, прочитайте книжку, расскажите о родственниках и предках или собственные интересные и поучительные истории из прошлого.

4. Дайте ребенку возможность общаться

И речь идет не только об общении с родителями. Для ребенка важно общаться со своими сверстниками. Организуйте для него видеоконференцию с другом со двора или подругой из детского сада. Не забывайте и сами общаться с ним.

5. Сохраняйте личное пространство

Дайте возможность побыть в одиночестве каждому члену семьи столько, сколько нужно. Если ваши члены семьи дома — это не значит, что они доступны друг для друга по любым вопросам в любой момент.

6. Объясните происходящее

Здесь важно учитывать, насколько ребенок способен понять то, о чем вы ему расскажете. Старшим детям стоит говорить об опасности и объяснять, как себя вести, младших тоже нужно знакомить с тем, что в мире существуют опасности, только не пугать, а преподносить это в игровой форме.

Мы все находимся в непростой ситуации, которая затрагивает различные сферы нашей жизни. Сейчас много тревожных тем, которые активно обсуждаются родителями. И лучше всего убрать из информационного пространства ребёнка все страшилки про коронавирус и переключить его внимание на реальную жизнь. Спокойны родители — спокойны дети!

И помните!

Вынужденная самоизоляция - это лишний повод провести время с детьми!

Здоровья всем вам и крепости духа!

*С уважением!
Педагог-психолог Жигульская К.А.*